

## 扁桃の病気

監修：笠井耳鼻咽喉科クリニック 笠井 創 先生

### 扁桃とは

扁桃は、咽頭にあるリンパ組織の集合体です。「口蓋扁桃」はその一つで、のどの入り口に左右一対あります。口蓋扁桃は俗に「扁桃腺」と呼ばれることが多いのですが、分泌腺ではないことから、正しくは単に「扁桃」と呼びます。「扁桃」とはアーモンドを意味しており、口蓋扁桃の形がアーモンドの種子に似ていることから命名されました。

口を開けた時に見えるのが口蓋扁桃ですが、扁桃は外から見えない場所にもあり、全部で4種類です。舌根にある「舌扁桃」、咽頭上部にある「咽頭扁桃(アデノイド)」、耳につながる耳管へ異物の侵入を防ぐと考えられている「耳管扁桃」があります。

扁桃の中でも口蓋扁桃は炎症を起こしやすく、口蓋扁桃に細菌やウイルスなどの病原体が感染して炎症を起こす病気のことを「扁桃炎」といいます。扁桃は免疫機能を持っているため、普段は病原体が体内に侵入しようとしても排除できますが、風邪などによる体力の低下やストレス、のどの不衛生状態などによって免疫機能が低下すると、病原体の感染を許してしまい、扁桃炎を引き起こします。

### 急性扁桃炎と慢性扁桃炎

一般的に扁桃炎と呼ばれているものの多くは急性扁桃炎のことを指します。症状は風邪に似たものが多く、次のようなものがあります。

- ・喉が赤く腫れ、表面に「膿栓」と呼ばれる白い膿が出る
- ・のどに強い痛みがある

- ・全身の倦怠感がある
- ・38度以上の発熱
- ・頭痛、関節痛

一方、扁桃炎が慢性化したものを慢性扁桃炎といいます。年間を通して、持続的にのどの痛みや違和感があり、微熱が続く場合、慢性扁桃炎の可能性があります。急性扁桃炎を年に何度も繰り返す場合も、もともと慢性扁桃炎が存在していることが多いといえます。

扁桃炎は悪化すると炎症部分にさらに膿が溜まり、炎症が扁桃の被膜を越えて周囲に広がります。これを「扁桃周囲炎」といいます。病状がさらに進展すると扁桃の被膜の外に膿が溜まって大きく腫れ、「扁桃周囲膿瘍」となります。扁桃周囲膿瘍は普通は片側に起こります。風邪を引いた後などに、片方ののどが非常に痛くなり、口ごもるような声しか出せなくなり、食事や水さえものを通らなくなっているときは扁桃周囲膿瘍になっている可能性があります。高熱が出たり、膿瘍が進展すると口も開けにくくなります。また、炎症を何度も繰り返し、扁桃のくぼみやひだに細菌が住み着くと、関節炎や腎炎などの病気を引き起こす場合もあります。

### 溶連菌感染症

溶連菌感染症は、「A群β溶血性連鎖球菌」(溶連菌)という細菌による感染症で、特に幼稚園から小学校低学年の小児に扁桃炎、咽頭炎として発症します。

溶連菌の感染は、主として保菌者の鼻咽腔分泌物による直接飛沫感染で、特に発病初期に感染性が強く、2～5日の潜伏期間を経て、発症

します。風邪の多くはウイルスが原因ですが、約20%は溶連菌によるものです。ウイルスが原因の場合、数日間の咳、鼻水などのあとに発熱することが多いのに比べ、溶連菌によるものはあまり風邪の症状が明らかではなく、突然に40℃前後の高熱、咽頭痛などで発症し、頭痛、腹痛、嘔吐、全身倦怠感などの症状が出現します。扁桃や咽頭が赤く腫れ、舌がイチゴのように赤くブツブツになる場合もあります。

溶連菌感染症の治療が遅れたり、不十分であった場合には急性中耳炎、頸部リンパ節炎、扁桃周囲膿瘍、副鼻腔炎、丹毒などの皮膚化膿症、肺炎、敗血症などを引き起こすことがあり、注意が必要です。抗生物質治療により、症状は数日で軽快しますが、元気になったからといって、すぐに服薬を中止してしまうと、短期間の治療では再発する恐れがあります。必ず、医師の指示を守って服薬することが重要です。

溶連菌感染症かどうかは、簡単な迅速検査で調べることができます。一緒に生活している家族や接触する機会の多い学童でも、同じような症状が出ているときには検査をして感染が広がらないように治療した方がよいでしょう。

### 扁桃炎にかかったら

急性扁桃炎や溶連菌感染症などの扁桃の病気にかかったら、耳鼻咽喉科または小児科を受診します。医療機関では症状に応じて、痛み止めや抗生物質などの薬を処方されるので、指示を守って服用します。また、治療中は、次のようなことに気をつけるとよいでしょう。

#### ●マスクの着用

感染予防はもちろん、のどの乾燥を防ぐためにマスクの着用が有効です。自分の吐く息でのどが潤い、適度な湿度を保つことができます。口呼吸が癖になっている場合は、就寝時にもマスクを着用するとよいでしょう。

#### ●水分をしっかり取る

扁桃炎になると、発熱を伴い、のどの痛み

により、水分をとることが困難になるため、脱水症状を起こすことがあります。スポーツドリンクや経口補水液などを少しずつとるようにしましょう。熱が下がらないまま嘔吐を繰り返す、尿量が減少し、ぐったりしている、水分がとれないほど症状が重い場合は、できるだけ早めに医師に相談しましょう。

#### ●食べやすいものをとる

食事がなかなかとれないと心配になりますが、2、3日であれば栄養失調になる心配はありません。刺激物は避けるべきですが、食べられるものがあれば、子どもの好きなものを食べさせてあげましょう。例えば、コンビニエンスストアなどで購入できる、チューブに入ったゼリー状の栄養補助食品なども子どもに好まれるようです。アイスクリーム、プリン、ヨーグルトなどの冷たいものも食べやすいようです。オレンジジュースなどの果汁飲料はのどの痛みを増すことが多いので、避けた方が無難です。

服薬は胃粘膜の保護や薬の吸収率などの観点から、食後の服用という指示があることがほとんどですが、のどの痛みや吐き気などによる食欲不振で食べにくい時は、しっかりした食事というイメージにとらわれなくても問題ありません。胃が空っぽの状態はあまり好ましくありませんが、アイスクリームや牛乳などをお腹に入れておけば、薬を飲んでもかまいません。処方された鎮痛剤や座薬などを先に使用し、熱や痛みを和らげてから食事をとるようにしてもよいでしょう。

#### ●手洗い・うがいを徹底する

急性扁桃炎や溶連菌感染症は人から人へ感染する場合があります。感染者の唾液などが手に付着し、その手で自分の鼻や口に触れて接触感染することもあるため、手洗いとうがいを徹底して行いましょう。帰宅後や食事の前には必ず手を洗うことを習慣にすることで、扁桃炎だけでなく、他の感染症の予防にもつながります。

【参考サイト】

笠井耳鼻咽喉科クリニック (<http://www.linkclub.or.jp/~entkasai/>)